

**XVI CONGRESSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE
VOLTA REDONDA 2025**
ESPORTE PARA TODA A VIDA



Da saúde física à saúde mental: o papel da corrida na idade adulta

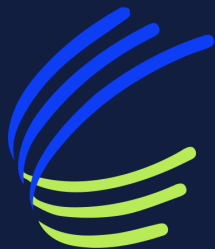
Anna Luiza de Jesus¹; 0000-3876-0695

Cláudio Delunardo Severino¹; 0000-0002-7026-3477

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
claudiodelunardo@gmail.com (contato principal)

Resumo: Nos últimos anos, a popularização da corrida entre adultos de diferentes faixas etárias evidenciou seu papel como ferramenta de enfrentamento ao sedentarismo e como estratégia de promoção da saúde pública. Assim, investigar os impactos físicos e mentais da corrida na idade adulta permite compreender de maneira mais abrangente como essa prática influencia não apenas o corpo, mas também a mente, fortalecendo a ideia de que o exercício físico é um componente essencial para uma vida equilibrada e saudável. O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos físicos e mentais da prática regular de corrida em adultos, destacando sua contribuição para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida. Para atingir esse objetivo, optou-se por um percurso metodológico fundamentado em uma revisão bibliográfica e, para tal, o aporte teórico do estudo foi estabelecido mediante levantamento de artigos nas reconhecidas bases de dados Scielo e Google Scholar. Os resultados indicam que a corrida, além de contribuir para a saúde física e mental, apresenta-se como uma ferramenta eficaz na promoção do bem-estar integral dos indivíduos adultos. Recomenda-se, assim, que políticas públicas e intervenções na área da saúde incentivem e facilitem o acesso a essa prática, considerando suas características acessíveis e os múltiplos benefícios para a população.

Palavras-chave: Corrida. Saúde física. Saúde mental. Esporte. Qualidade de vida.

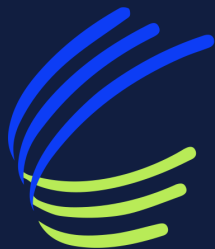


INTRODUÇÃO

A Federação Internacional das Associações de Atletismo (World Athletics) define a corrida de rua como uma prova de pedestres realizada em circuitos urbanos, avenidas e estradas, abrangendo percursos que variam de cinco a cem quilômetros. Mais do que uma disputa contra outros competidores, a grande competição nos eventos de corrida ocorre entre o próprio indivíduo e seus limites psicológicos e físicos, em um constante desafio de superação pessoal, resistência mental e busca por melhores desempenhos ao longo do percurso.

O ato de correr, prática ancestral intrínseca ao desenvolvimento humano, evoluiu significativamente ao longo dos séculos. Desde os primeiros passos do homem primitivo, a corrida sofreu transformações impulsionadas por necessidades sociais, culturais e fisiológicas. Na contemporaneidade, essa atividade física ganhou novas dimensões, associando-se fortemente à promoção da saúde, à melhoria da qualidade de vida e ao bem-estar geral dos indivíduos. Além de seu papel como modalidade esportiva consolidada, a corrida se tornou um fenômeno social que transcende o âmbito esportivo, conectando-se a aspectos emocionais, psicológicos e comunitários. Dessa forma, analisar os impactos físicos e mentais da corrida na idade adulta é fundamental para compreender não apenas os benefícios fisiológicos dessa prática, mas também sua influência no equilíbrio emocional, na autoestima e na construção de estilos de vida mais saudáveis (Gomes, 2023).

Nos últimos anos, a popularização da corrida entre adultos de diferentes faixas etárias evidenciou seu papel como ferramenta de enfrentamento ao sedentarismo e como estratégia de promoção da saúde pública. Diversos estudos científicos apontam que a prática regular da corrida está associada à melhoria dos sistemas cardiovascular e musculoesquelético, além de proporcionar benefícios psicológicos relevantes, como a redução dos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos. Assim, investigar os impactos físicos e mentais da corrida na idade adulta permite compreender de maneira mais abrangente como essa prática influencia não apenas o corpo, mas também a mente, fortalecendo a ideia de que o exercício físico é um componente essencial para uma vida equilibrada e saudável.

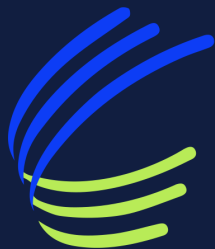


Para Balbinotti (2004), a corrida constitui-se como uma das práticas corporais mais acessíveis e disseminadas mundialmente, evidenciando-se como uma atividade promotora de benefícios substanciais à saúde física e mental. Na idade adulta, a adesão sistemática a exercícios físicos revela-se imprescindível para a preservação das capacidades funcionais, a prevenção de enfermidades crônicas não transmissíveis e a promoção do bem-estar biopsicossocial. Com o avançar da idade, processos fisiológicos naturais, tais como a redução da massa muscular, a diminuição da densidade óssea e a alteração dos parâmetros metabólicos, tendem a impactar negativamente a qualidade de vida, reforçando a importância da integração de práticas como a corrida no cotidiano dos indivíduos adultos.

O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos físicos e mentais da prática regular de corrida em adultos, destacando sua contribuição para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida. Para atingir esse objetivo, optou-se por um percurso metodológico fundamentado em uma revisão bibliográfica, uma vez que a investigação se baseia na análise de pesquisas já realizadas e publicadas sobre o tema em questão, com o propósito de identificar respostas e ampliar a compreensão sobre os questionamentos formulados.

O aporte teórico será construído por meio do levantamento e da análise crítica de artigos científicos disponíveis em bases de dados reconhecidas, como SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e *Google Scholar*, priorizando publicações recentes e relevantes para a temática abordada. A seleção do material será orientada por critérios de pertinência, atualidade e rigor metodológico, assegurando a consistência e a validade das informações que fundamentarão as discussões e as conclusões do estudo.

Embora a literatura científica aponte de forma consistente os efeitos benéficos do exercício físico de maneira geral, persiste uma lacuna relevante no que tange à compreensão dos impactos específicos da corrida em diferentes faixas etárias da população adulta. Diante desse cenário, o presente estudo propõe-se a analisar os efeitos físicos e mentais da prática regular da corrida entre adultos, com o propósito de subsidiar estratégias de promoção da atividade física e contribuir para o delineamento de políticas públicas voltadas à adoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis. Justifica-se, portanto, a realização desta



investigação diante da necessidade de aprofundar o conhecimento sobre os efeitos da corrida na idade adulta, promovendo, assim, a valorização da atividade física regular como ferramenta essencial para o equilíbrio físico, mental e social.

MÉTODOS

O caminho metodológico percorrido para a concepção de um estudo é essencial não apenas para o seu desenvolvimento, mas também para a adequada compreensão do objetivo proposto. No presente trabalho, adotou-se uma abordagem metodológica de natureza qualitativa que, conforme Leonardo, Krahenbühl e Scaglia (2023), tem como propósito a análise de fenômenos cotidianos vivenciados pelos indivíduos que os experienciam ou deles participam de forma ativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De forma geral, a prática regular de atividades físicas acompanha a história desde os tempos mais remotos, estando presente em diferentes culturas e civilizações como uma forma de preparação para a guerra, celebração religiosa ou manutenção da saúde. No contexto da civilização ocidental, é possível observar registros mais consistentes a partir do período da Segunda Guerra Mundial (1939–1945), quando a atividade física passou a ser incentivada em larga escala. Esse incentivo estava associado, sobretudo, à necessidade de preparação física dos soldados e à busca por populações mais saudáveis e produtivas. A partir daí, observa-se uma crescente valorização da prática corporal, que se intensificou nas décadas seguintes, culminando na massificação da atividade física como parte fundamental de políticas públicas de saúde, educação e qualidade de vida (Santos; Knijnik, 2006).

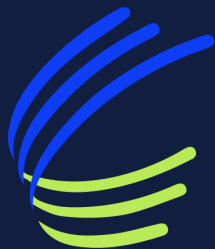
No que tange à prática da corrida como atividade física, ela está associada a uma variedade de interesses por parte dos indivíduos, tais como a promoção da saúde, a busca pela melhoria estética, a integração social, o enfrentamento do estresse cotidiano e a procura por uma atividade prazerosa ou competitiva. Durante essa prática, além de atender a seus

objetivos iniciais, o corredor também experimenta ganhos adicionais, como a melhoria do desempenho físico e o fortalecimento da autoestima, entre outros benefícios. Trata-se de uma modalidade esportiva que se caracteriza por sua ampla acessibilidade, acolhendo indivíduos de diferentes idades, sexos e condições físicas, sem restrições ou barreiras de participação (Gonçalves, 2011; Gomes, 2023).

Essa característica inclusiva da corrida é particularmente evidente na modalidade de corrida de rua, que, segundo Freitas e Sedorko (2021), destaca-se por sua simplicidade e baixo custo, por não exigir grandes investimentos financeiros e se basear em movimentos naturais do corpo humano. Os principais fatores que motivam a sua prática estão relacionados à busca por uma melhor qualidade de vida e ao incentivo de amigos e pessoas próximas. Nesse cenário, é possível perceber, cada vez mais, um interesse crescente por essa atividade física. O número de praticantes tem aumentado continuamente em diferentes partes do mundo, consolidando a corrida de rua como uma prática esportiva democrática e em plena expansão.

Nesse mesmo sentido, a corrida configura-se como uma modalidade esportiva de ampla acessibilidade e baixo custo, especialmente para indivíduos não vinculados ao esporte de forma profissional. Para esses praticantes, a atividade assume o papel de exercício físico, sem objetivos relacionados ao alto rendimento ou à obtenção de retorno financeiro, o que contribui para sua atratividade e potencializa sua adoção como prática regular. A versatilidade da corrida, que pode ser realizada em diferentes ambientes e horários, reforça ainda mais seu caráter democrático. Em contrapartida, no contexto do esporte profissional, os custos envolvidos e as exigências específicas da prática são significativamente mais elevados, o que estabelece distinções claras entre a corrida amadora e a corrida de alto rendimento (Cônsoi; Motta, 2023).

Complementando essa perspectiva, Gomes (2023) ressalta que a corrida se caracteriza como uma prática esportiva de execução relativamente simples e de amplo acesso à população, apresentando múltiplas variáveis de performance que devem ser consideradas no contexto do treinamento e da participação. Contudo, é imprescindível que o indivíduo

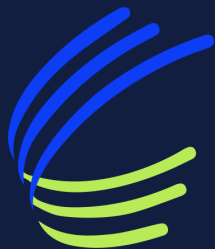


esteja em condições físicas adequadas antes de iniciar a prática, a fim de prevenir possíveis complicações decorrentes da atividade. Em virtude desses cuidados, a corrida é frequentemente indicada por profissionais de saúde como parte de programas de promoção da qualidade de vida, sendo incorporada por muitos indivíduos com o objetivo de reduzir o peso corporal, controlar os níveis de pressão arterial ou mitigar os efeitos do estresse cotidiano, entre outros benefícios.

Dentre os aspectos que contribuem para a permanência dos praticantes nas corridas de rua, destaca-se a preocupação com a saúde como um fator central. Tal preocupação reflete um nível significativo de conscientização por parte desses indivíduos em relação à adoção de comportamentos preventivos, em contraste com o estilo de vida sedentário amplamente observado na população mundial. A prática regular da corrida de rua está associada a uma série de benefícios para a saúde, contribuindo diretamente para a melhora da qualidade de vida. Indivíduos engajados nessa atividade física tendem a reduzir significativamente os riscos de desenvolver enfermidades como hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, entre outras condições relacionadas ao sedentarismo (Freitas, Sedorko, 2021).

O hábito regular de correr promove mudanças fundamentais no indivíduo, abrangendo aspectos físicos, mentais e espirituais. A corrida não deve ser encarada unicamente como um procedimento terapêutico, uma atividade recreativa ou um dado estatístico associado às ciências da saúde; ela configura, sobretudo, uma postura diante da vida. A prática de corridas em ambientes naturais, como parques, bosques, estradas e trilhas florestais, pode propiciar uma nova perspectiva sobre o esporte, consolidando-o como um instrumento de transformação pessoal e de renovação das expectativas em relação à saúde e ao bem-estar integral.

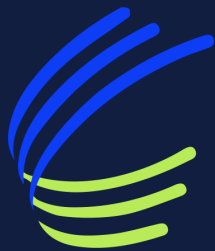
Impactos físicos



A prática regular da corrida tem se consolidado como uma das atividades físicas mais valorizadas na contemporaneidade, não apenas por seus inúmeros benefícios fisiológicos, mas também pelos impactos positivos que promove nas dimensões mental, emocional e social do ser humano. Mais do que uma simples atividade esportiva, a corrida é frequentemente percebida pelos praticantes como uma experiência subjetiva de prazer, superação de limites, conquista pessoal e fortalecimento identitário. Segundo Sales e colaboradores (2022), os indivíduos envolvidos com essa prática tendem a utilizá-la como meio de reafirmação de uma autoimagem saudável, ativa e determinada, associada a valores como disciplina, comprometimento e busca constante por metas pessoais. Tal construção simbólica colabora para a consolidação de uma identidade positiva, estreitamente alinhada aos ideais contemporâneos de autocuidado, produtividade e excelência no desempenho pessoal.

Durante o ato de correr, o corpo humano desencadeia diversos processos bioquímicos que influenciam diretamente o estado emocional dos praticantes. Um dos principais efeitos fisiológicos da corrida é a liberação de endorfinas — substâncias neuroquímicas naturalmente produzidas pelo cérebro — que geram sensações de prazer, bem-estar, relaxamento e tranquilidade. Esse mecanismo é amplamente reconhecido por sua eficácia na promoção da saúde mental, pois contribui para a elevação da autoestima, o fortalecimento da autoconfiança e o aumento da disposição para lidar com os desafios da vida cotidiana. Conforme apontam Sales e colaboradores (2022), esses efeitos tornam a corrida particularmente benéfica para indivíduos que enfrentam quadros de estresse, ansiedade e depressão, funcionando como uma estratégia terapêutica complementar altamente eficaz. Além disso, o exercício aeróbico influencia positivamente a regulação de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, diretamente ligados à estabilidade emocional e à sensação de bem-estar.

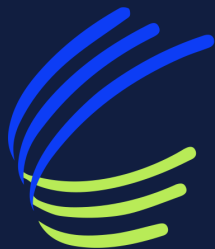
Do ponto de vista fisiológico, os ganhos promovidos pela corrida são igualmente expressivos. A prática contínua contribui para o aprimoramento do sistema cardiorrespiratório, promovendo um aumento significativo da capacidade pulmonar e da



eficiência respiratória. Durante o exercício, há maior ativação do diafragma e maior abertura dos alvéolos pulmonares, o que favorece a ventilação e, conseqüentemente, a oxigenação do organismo. Nessas condições, o corpo torna-se mais apto a captar e utilizar o oxigênio de maneira eficiente — fator essencial para a melhoria do desempenho físico. De acordo com Gomes (2023), a mensuração do consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx) é um parâmetro fundamental para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória. Reconhecido internacionalmente como o mais preciso indicador da capacidade funcional do sistema cardiovascular e pulmonar, o VO_2 máx permite mensurar de forma objetiva os efeitos do treinamento físico regular e sua relação direta com a performance atlética e a saúde geral do indivíduo.

O primeiro processo de transporte de oxigênio nessa relação da capacidade funcional, decorre primeiramente pela nossa corrente sanguínea, é junto aos capilares pulmonares que são responsáveis por receber esse gás oxigênio e transportar esse gás oxigênio para a corrente sanguínea, esse transporte é realizado pelas células vermelhas do sangue, no qual o próximo passo desse processo seria a distribuição desse oxigênio para os tecidos musculares, quando estamos tratando de corrida, esse transporte seria para a parte mais inferior do corpo, em que são esforços que o sistema de consumo de oxigênio está em seu limite máximo (Gomes, 2023, p. 22).

O autor em questão destaca que o VO_2 máximo está estreitamente relacionado à função cardíaca, dado que o miocárdio exerce um papel fundamental na regulação do fluxo sanguíneo durante o esforço físico. O débito cardíaco — definido como o volume de sangue bombeado pelo coração a cada minuto — é um dos principais indicadores desse processo. Durante exercícios intensos, como a corrida em alta intensidade, ocorre uma transição fisiológica do estado de repouso para um esforço máximo, o que exige adaptações significativas do miocárdio. Nesse contexto, o coração responde com um aumento da sua capacidade de expansão durante a diástole, resultando em um volume diastólico maior. Ao mesmo tempo, observa-se uma redução no volume sistólico final, refletindo as complexas modificações circulatórias e hemodinâmicas que ocorrem para atender às demandas elevadas do organismo. Essas alterações são características do treinamento aeróbico intenso e estão diretamente ligadas à melhora do VO_2 máximo, evidenciando as adaptações fisiológicas que fortalecem o sistema cardiorrespiratório do corredor.

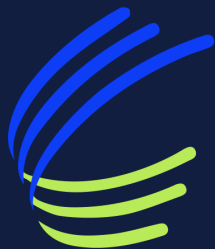


Além dessas mudanças funcionais, o treinamento sistematizado também pode promover adaptações estruturais no coração. Estudos indicam que a espessura das paredes posterior e septal do ventrículo esquerdo tende a aumentar discretamente em resposta à prática contínua e intensa da corrida, demonstrando uma hipertrofia fisiológica que contribui para a eficiência do bombeamento cardíaco e a otimização do desempenho atlético. Tais modificações refletem o amadurecimento das adaptações cardiorrespiratórias e são consideradas sinais positivos de um sistema cardiovascular bem treinado e saudável.

No estudo conduzido por Batista e colaboradores (2022), foi possível observar que os voluntários que reconheciam o condicionamento físico como fator motivacional relataram progressos significativos em sua aptidão física decorrentes da prática regular da corrida. O desenvolvimento do condicionamento físico e o aprimoramento da capacidade cardiorrespiratória desempenharam um papel central na proteção contra os efeitos negativos do estresse, promovendo uma melhora substancial na qualidade de vida dos participantes. Esse elo entre atividade física e saúde mental reforça a importância do exercício aeróbico como estratégia preventiva e terapêutica.

Além dos benefícios cardiovasculares, os participantes também destacaram ganhos relevantes no desempenho muscular, especialmente no que diz respeito ao aumento da força e da resistência. A prática regular da corrida estimula uma série de adaptações fisiológicas no sistema muscular, como o incremento da densidade capilar e mitocondrial, que favorecem a eficiência metabólica e a capacidade oxidativa dos músculos. Além disso, observa-se um aumento nas reservas de substratos energéticos e na atividade de enzimas envolvidas no metabolismo energético, fatores que potencializam o rendimento muscular. Essas adaptações beneficiam não apenas os músculos esqueléticos, mas também o diafragma, músculo fundamental para a respiração, ampliando a resistência e a capacidade funcional do sistema respiratório como um todo, o que contribui para a melhora global da performance e da saúde dos corredores.

Impactos mentais

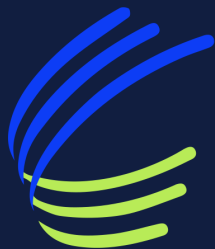


O exercício aeróbico tem sido amplamente associado a benefícios significativos para a saúde mental e cognitiva em diferentes faixas etárias, especialmente entre jovens e idosos. Pesquisas apontam que a prática regular desse tipo de atividade pode promover melhorias nas funções cognitivas, como a memória, a atenção e a capacidade de resolução de problemas. Além disso, há evidências de que o exercício aeróbico exerce um papel protetor sobre o cérebro, contribuindo para a prevenção da demência e para o retardamento do declínio cognitivo relacionado ao envelhecimento (Gomes; Alves, 2022).

Dentro desse contexto de benefícios promovidos pelos exercícios aeróbicos, a corrida se destaca como uma das modalidades mais praticadas e valorizadas, tanto por seus efeitos fisiológicos quanto por seu impacto positivo na esfera emocional. Correr, segundo Gomes e Alves (2022), é frequentemente associado à sensação de prazer, ao aumento da autoestima, à redução dos níveis de estresse e à promoção de um estado geral de bem-estar. Esses efeitos psicológicos atuam como importantes fatores motivacionais para que muitas pessoas escolham a corrida de rua como prática regular.

Essa motivação, porém, não se limita apenas aos aspectos físicos e emocionais. Fatores sociais e culturais também exercem influência direta sobre a adesão dos indivíduos à corrida de rua. A participação em eventos organizados, como corridas coletivas, maratonas e encontros temáticos, contribui para o fortalecimento de vínculos sociais e para o desenvolvimento de um senso de pertencimento, além de valorizar a prática como um fenômeno cultural significativo. Assim, a corrida se consolida como uma atividade que integra corpo, mente e sociedade, promovendo uma experiência mais ampla de saúde integral.

Além disso, a prática da corrida de rua tem ganhado destaque como uma aliada da saúde mental, não apenas pelo alívio imediato do estresse, mas também por seu envolvimento com mecanismos neuroquímicos complexos. Estudos vêm demonstrando que essa atividade aeróbica é capaz de gerar alterações positivas no humor, na motivação e na regulação emocional, despertando, inclusive, o interesse da área da saúde como estratégia complementar no enfrentamento de transtornos psíquicos, como depressão e ansiedade.

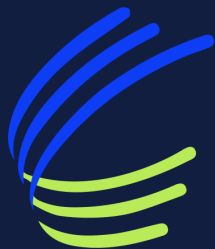


Nesse sentido, a corrida revela-se como uma ferramenta poderosa na promoção do equilíbrio biopsicossocial dos indivíduos. O movimento corporal, especialmente quando realizado de forma regular por meio de exercícios aeróbicos como a corrida, desempenha um papel essencial no funcionamento adequado do cérebro, sendo considerado fundamental para a manutenção da saúde psíquica. Além dos benefícios fisiológicos e preventivos, Cónsoli e Motta (2023) destacam também a influência da atividade física nos estados de humor, favorecendo uma melhora nas emoções e gerando efeitos positivos que se refletem diretamente na qualidade de vida. Praticantes da corrida frequentemente relatam sensações de leveza, satisfação e equilíbrio emocional, o que reforça sua capacidade de fortalecer não apenas o corpo, mas também a mente.

Dessa forma, estudos científicos reforçam que o exercício físico regular contribui diretamente para o equilíbrio emocional e o bem-estar psíquico. De acordo com Sales e colaboradores (2022), a prática promove o aumento da produção de catecolaminas, como a serotonina — neurotransmissor fundamental no controle das emoções e dos comportamentos afetivos. A biossíntese da serotonina está associada ao aumento da concentração de triptofano no cérebro, um aminoácido precursor desse neurotransmissor, sendo esse processo intensificado pela atividade física aeróbica. Assim, a corrida emerge como uma intervenção não farmacológica eficaz, tanto na prevenção quanto na redução de sintomas relacionados à ansiedade, raiva e tensão emocional.

Complementando esses efeitos bioquímicos, a corrida de rua atua também na regulação de outras substâncias cerebrais de importância central no funcionamento psíquico. Do ponto de vista neurobiológico, essa prática estimula a produção e o equilíbrio de neurotransmissores como a dopamina, cuja atuação está diretamente associada à motivação, ao prazer e à estabilidade emocional. Segundo Granai, Silva e Sant'Ana (2020), a influência positiva da corrida sobre esses mecanismos cerebrais contribui para uma maior estabilidade emocional e mental, atuando como suporte eficaz na promoção da saúde psíquica.

Outro componente relevante nesse processo é a beta-endorfina — substância endógena produzida durante atividades aeróbicas, como a corrida, que exerce efeitos analgésicos e



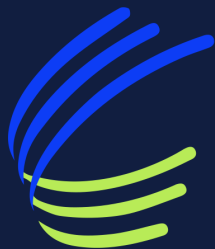
euforizantes. Conforme apontam as autoras supracitadas, a prática frequente da corrida está diretamente relacionada ao aumento da secreção e liberação dessa endorfina, o que diminui a sensação de dor física e promove sensações de alegria, prazer e relaxamento, favorecendo uma experiência corporal e emocional mais positiva.

Durante a corrida de rua regular ocorre a liberação de neurotransmissores, que possuem respostas benéficas no tratamento da depressão. Observa-se que a curto prazo, a corrida de rua provoca alterações hormonais no organismo, após 2 horas da execução ocorre o aumento de serotonina central que promove um efeito relaxante ao corpo; síntese da dopamina promovendo motivações e regulações no estado emocional e a liberação de beta-endorfina provocando uma resistência motora melhor, maior tolerância a fome, sono e a sensações de raiva contribuindo para redução dos sintomas de depressão (Granai, Silva e Sant'Ana, 2020, p. 4)

Entretanto, é importante frisar que esses benefícios não se manifestam de maneira imediata ou aleatória. Para que os efeitos terapêuticos da corrida se consolidem, é necessário que o exercício seja realizado de forma sistemática, planejada e com frequência. Conforme destaca Almeida (2018), quando realizada adequadamente, a prática induz efeitos neurogênicos que remodelam as sinapses e modificam propriedades neuronais, favorecendo a plasticidade cerebral e contribuindo significativamente para a recuperação funcional em quadros depressivos.

Compreender a relevância dessa abordagem é ainda mais importante ao se analisar a natureza dos transtornos ansiosos. A ansiedade, conforme descrita pela Classificação Internacional de Doenças (CID-11), é caracterizada como um estado de apreensão diante de eventos futuros desfavoráveis, geralmente acompanhado por sintomas físicos e emocionais, como tensão muscular, sudorese e taquicardia. Quando essa resposta se torna desproporcional e interfere negativamente no funcionamento cotidiano, passa a ser considerada uma condição patológica (Gomes, 2023). Nesse contexto, práticas não farmacológicas que atuam tanto na prevenção quanto na atenuação desses sintomas ganham relevância, destacando-se a corrida como uma alternativa viável e eficaz.

A motivação para a prática da corrida está fortemente relacionada a fatores biopsicossociais, refletindo um estilo de vida orientado à promoção da saúde e ao bem-estar integral. Indivíduos que almejam uma melhor qualidade de vida frequentemente adotam a atividade

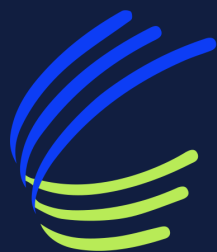


física como estratégia preventiva e terapêutica, encontrando na corrida um meio eficaz para enfrentar as exigências do cotidiano. Conforme destacado por CÔnsoli e Motta (2023), a prática regular da corrida contribui significativamente para o controle do estresse e da ansiedade, funcionando como um recurso de equilíbrio emocional. Além disso, aspectos como a busca por hábitos saudáveis, a prevenção e a recuperação de doenças, bem como a possibilidade de socialização, são fatores que potencializam o engajamento na atividade. A interação com grupos de corrida favorece o sentimento de pertencimento e fortalece a autoestima, ampliando o interesse e a adesão contínua à prática. Outros elementos motivacionais incluem a competição — seja em nível pessoal ou coletivo — e a superação de limites, os quais promovem sensações de conquista. Os objetivos estéticos também exercem influência, à medida que os resultados físicos alcançados proporcionam prazer, satisfação pessoal e reforço positivo à permanência na atividade.

Diante disso, adotar a corrida como ferramenta no enfrentamento desses estados emocionais se mostra uma estratégia de grande valor dentro de uma perspectiva ampliada de saúde. Gomes (2023) argumenta que, mais do que tratar doenças já instaladas, os sistemas de saúde deveriam priorizar a promoção do bem-estar. Nessa lógica, a corrida de rua se insere como uma prática acessível, de baixo custo e de alto impacto na qualidade de vida, fortalecendo a saúde mental e emocional por meio de mecanismos fisiológicos e psicológicos integrados.

CONCLUSÕES

A prática da corrida constitui uma importante estratégia para a promoção da saúde física e mental, sendo reconhecida por seus múltiplos benefícios fisiológicos e psicológicos. A partir da análise dos impactos da corrida na idade adulta, verifica-se que esta atividade física contribui significativamente para a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, da força muscular e da resistência, além de favorecer adaptações metabólicas que resultam em uma melhor qualidade de vida.



Além disso, a corrida exerce efeitos positivos sobre a saúde mental, proporcionando redução dos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de favorecer a regulação emocional e a autoestima dos praticantes. Tais benefícios reforçam a importância da atividade física regular como componente essencial para o enfrentamento dos desafios contemporâneos relacionados ao estilo de vida sedentário e às doenças crônicas não transmissíveis.

A dimensão social da corrida também merece destaque, uma vez que a participação em eventos e grupos de corrida potencializa a construção de vínculos sociais, promove a inclusão e o senso de pertencimento, aspectos fundamentais para o engajamento contínuo e para a manutenção da prática ao longo do tempo.

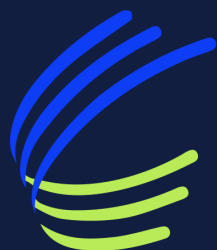
Portanto, os resultados indicam que a corrida, além de contribuir para a saúde física e mental, apresenta-se como uma ferramenta eficaz na promoção do bem-estar integral dos indivíduos adultos. Recomenda-se, assim, que políticas públicas e intervenções na área da saúde incentivem e facilitem o acesso a essa prática, considerando suas características acessíveis e os múltiplos benefícios para a população.

Futuros estudos devem aprofundar a investigação sobre as variáveis que influenciam a adesão e os efeitos da corrida em diferentes contextos socioculturais, bem como explorar estratégias para ampliar sua prática entre grupos populacionais com menor acesso a atividades físicas regulares.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A. Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas. **Laboratório de Psicologia do Esporte–Universidade Federal do Rio Grande do Sul**: Porto Alegre, 2004.

BATISTA M. G. C. et al. Fatores motivacionais para a prática de corrida de rua. **RENEF-UNIMONTES**, Montes Claros – MG, v. 13, n. 19, pp. 49 - 60, Jan./ jun. – 2022



CÔNSOLI, G. C. M.; MOTTA, B. F. B. Corrida e saúde mental: estudo inicial sobre a relação entre psicologia do esporte, saúde mental e corrida. **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 5, n. 9, p.421-437, jan./jun. 2023

FREITAS, M. B.; SEDORKO, C. M. Os benefícios da corrida de rua para a qualidade de vida de seus praticantes. **Biomotriz**, Cruz Alta - RS, v. 15, n. 1, p. 306-316, Outubro, 2021

GOMES, B. C.; ALVES, S. F. S. Impactos da corrida na Saúde Mental: um estudo qualitativo. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, e25111536776, 2022

GOMES, J. V. S. A corrida de rua como forma de controle de doenças como ansiedade e depressão. 2023. Goiânia - GO: Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO) -Universidade Estadual de Goiás (UEG), Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de Licenciatura em Educação Física, 2023

GONÇALVES, G. H. T. Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores em Porto Alegre. 2011. 52f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011

GRANAI, A. C.; SILVA, T. C.; SANT'ANA, PG. Benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão. **MotriSaúde**, Jaú – SP, v. 2, n. 1, p. 1-8, 2020

SALES, P. G. H. et al. Os benefícios da corrida de rua na terceira idade. **Revista Faipe**, Cuiabá – MT, v. 12, n. 1, p. 64-74, jan./jun. 2022

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, a. 5, n. 1, p. 23-34, 2006